



iSalud!

A publication of the Multicultural Health Project of the Big Sur Health Center, dedicated to the improvement of health in the community.

Una publicación del Proyecto Multicultural de Salud de Big Sur Health Center, dedicado al mejoramiento de la salud en la comunidad.

The Big Sur Health Center • 46896 Highway One, Big Sur, CA • (831) 667-2580
Monday – Friday, 10:00 AM to 1:00 PM & 2:00 PM to 5:00 PM | www.bigsurhealthcenter.org

**Urgent Needs after Hours?
Just Call us 24/7!**

**¿Urgencias después de horas de oficina?
¡Sólo llame nuestro número de teléfono 24/7!**

From the President

The last half of 2013 was devoted to understanding the various changes in health care both nationwide and statewide. Sharen Carey, ED, spent many of her days attending meetings to clarify the continuing role of rural health care clinics. Good news is that with the Affordable Care Act and Covered California taking effect in January, more people are now able to afford health insurance and access care, over 500,000 statewide. The Big Sur Health Center census has increased as a result.

It's also good news that our services continue to be appreciated — patient visits are on the rise as is support from our community. More and more folks say that they want a personal touch when it comes to their health. That's what the HC is all about!

Please take the time to look at our annual report and see how we continue to grow.

With your help, we remain an anchor for our community. The Fall Health Fair continues to be our way to reach out and provide you with helpful health information. As usual, we had a strong turnout this year. The holiday dinner, sponsored by the Big Sur River Inn, celebrated and appreciated our hard working staff. The seasonal spirit of community, gratitude and joy was present in the room that night. But the seasonal spirit had barely made its appearance when the Pfeiffer Ridge Fire struck. Our staff worked overtime making sure medical care was offered in the field if not in the offices. The center, meanwhile, was turned into a hotline and supply station for the remainder of the year.

The role of the HC as a community partner provides great satisfaction to me and the rest of the board. Thank you for allowing us to serve you!

Mary Ann Vasconcellos, Board President

Carta del Presidente

El último semestre de 2013 se dedicó a entender los cambios en los programas de atención de la salud, tanto en la nación como en el estado. Sharen Carey, ED, pasó muchos días en reuniones dedicadas a aclarar la función de clínicas de atención médica rurales. La buena noticia es que con la Ley de Asistencia Asequible (Affordable Care Act) y Covered California que entran en vigor en enero, más personas ahora pueden pagar un seguro de salud y tener acceso a atención médica, más de 500.000 en todo el estado. El censo del Centro de Salud de Big Sur ha incrementado como resultado.

Es también buena noticia que nuestros servicios siguen siendo valorados — visitas de pacientes van aumentando, así como el apoyo de nuestra comunidad. Cada vez más personas dicen que quieren un toque personal cuando se trata de su salud. ¡Esa es nuestra especialidad!

Por favor tómese el tiempo para mirar a nuestro informe anual y verá como seguimos creciendo.

Con su ayuda, seguimos siendo un ancla para nuestra comunidad. La Feria de Salud de Otoño sigue siendo nuestra manera de proporcionarle información útil sobre la buena salud. Como de costumbre, tuvimos mucha concurrencia este año. La cena navideña, patrocinada por Big Sur River Inn, fue para celebrar y agradecer a nuestro personal su gran trabajo. El espíritu navideño de la comunidad, la gratitud y la alegría estaban presentes en el salón esa noche. Pero el espíritu de la temporada apenas había hecho su aparición cuando pegó el fuego de Pfeiffer Ridge.

Nuestro personal trabajó horas extras para que la atención médica fuera ofrecida en el campo si no en nuestras propias oficinas. El centro de salud, por su parte, se convirtió en una línea directa y estación de suministros por el resto del año.

El papel del centro de salud como un socio de la comunidad proporciona una gran satisfacción para mí y para el resto de la mesa directiva. ¡Gracias por permitirnos servirle!

Mary Ann Vasconcellos, Presidente de la Mesa Directiva



Big Sur Health Center 2013 Annual Report

Big Sur Health Center is proud of its accomplishments this year. In spite of many challenges, we continued to provide healthcare services to all in Big Sur regardless of need or ability to pay.

2013 Payment Sources

Patients Served: 1,115 | Patient Visits: 2,747

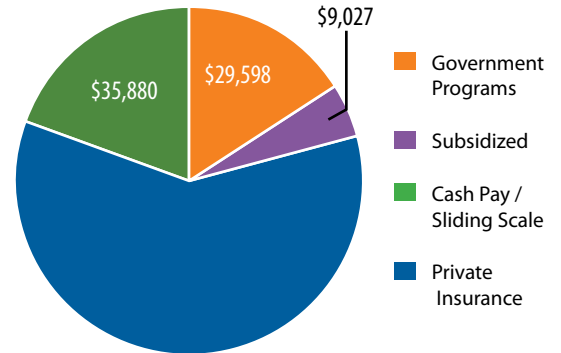
Government Programs: Medicare, MediCal

Subsidized Programs: Cancer Detection, Children's Health & Disability Prevention Program, Family PACT, Healthy Families

Cash Pay/Sliding Scale: Uninsured /underinsured

Private Insurance: Commercial Carriers

In 2013, we provided over \$110,761 in discounted/uncompensated services!



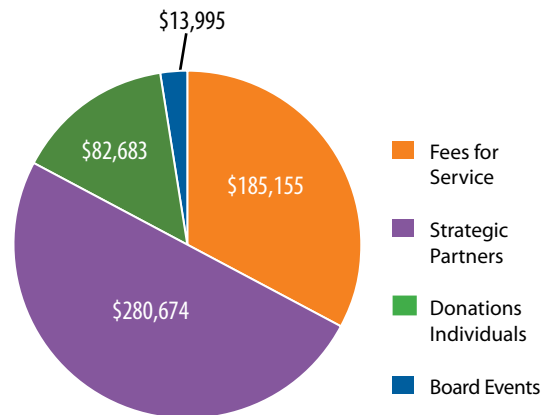
2013 Income

We are extremely grateful to our strategic partners. We would not be here without your continuing support:

All Saints Episcopal Church of Carmel ■ Big Sur River Run
 Big Sur International Marathon ■ Blue Shield of California Foundation
 The California Wellness Foundation ■ Good Night Foundation
 Community Foundation for Monterey County ■ Community Hospital of the Monterey Peninsula ■ Hyatt Carmel Highlands
 Monterey Peninsula Foundation

We are also grateful to the following business partners:

Big Sur Bakery ■ Big Sur Builders ■ Big Sur Campground & Cabins
 Big Sur Deli & Bazaar ■ Big Sur Lodge ■ Big Sur River Inn
 Blaze Engineering ■ Deetjen's Big Sur Inn ■ Esalen Institute
 Hawthorne Gallery ■ Lucia Lodge ■ Nepenthe/ Phoenix
 Pinney Construction ■ Post Ranch Mercantile ■ Ripplewood Resort
 Treebones ■ Ventana Inn & Spa

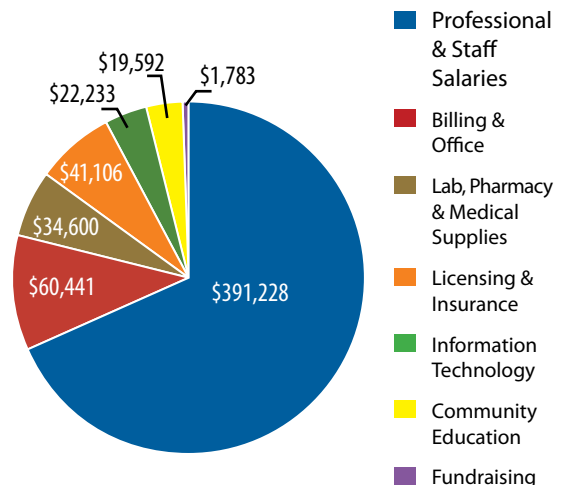


2013 Expenses

Expenses for the year totaled \$570,983*.

***Fees for services paid for only 32% of these costs.**

The additional 68% of costs not covered by patient payments were funded through the dedicated commitment of our strategic and business partners and the continued generosity of our individual donors.



Informe Anual 2013 de Big Sur Health Center

El centro de salud Big Sur Health Center se enorgullece de sus logros este año. A pesar de muchos retos, continuamos proporcionando servicios de salud a todos en Big Sur sin consideración de la necesidad o capacidad de pago.

Fuentes de Pagos 2013

Pacientes atendidos: 1,115 | Visitas de Pacientes: 2,747

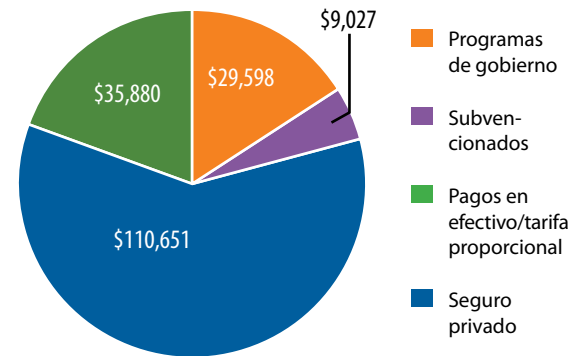
Programas de gobierno: Medicare, MediCal

Programas subvencionados: Detección del cancer, Programa de la salud de niños y prevención de la discapacidad, Family PACT, Healthy Families

Pagos en efectivo/tarifa proporcional: Sin seguro/seguro insuficiente

Seguro privado: Agencias Comerciales

¡En el 2013, proporcionamos más de \$110.761 en servicios descontados o sin compensación!



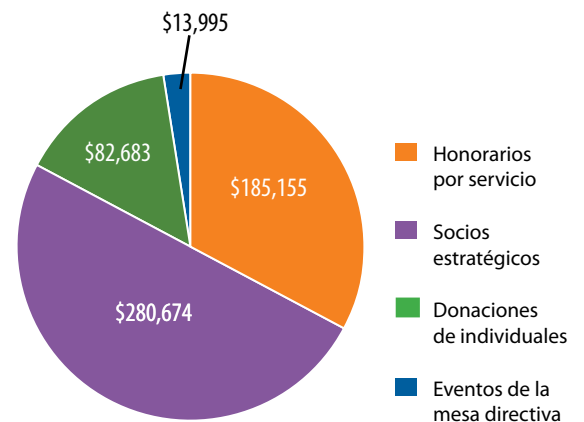
Ingresos 2013

Estamos muy agradecidos a nuestros socios estratégicos. No estaríamos aquí sin su apoyo continuo:

All Saints Episcopal Church of Carmel ■ Big Sur River Run
Big Sur International Marathon ■ Blue Shield of California Foundation
The California Wellness Foundation ■ Good Night Foundation
Community Foundation for Monterey County ■ Community Hospital of the Monterey Peninsula ■ Hyatt Carmel Highlands
Monterey Peninsula Foundation

También damos las gracias a los siguientes socios de negocios:

Big Sur Bakery ■ Big Sur Builders ■ Big Sur Campground & Cabins
Big Sur Deli & Bazaar ■ Big Sur Lodge ■ Big Sur River Inn
Blaze Engineering ■ Deetjen's Big Sur Inn ■ Esalen Institute
Hawthorne Gallery ■ Lucia Lodge ■ Nepenthe/ Phoenix
Pinney Construction ■ Post Ranch Mercantile ■ Ripplewood Resort
Treebones ■ Ventana Inn & Spa

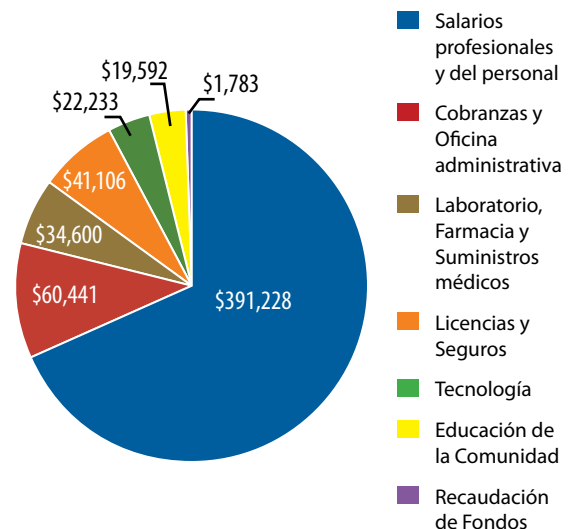


Gastos 2013

Gastos por el año totalizaron \$570,983*.

***Honorarios por servicios pagaron por sólo el 32% de estos costos.**

El 68% de los costos no cubiertos por pagos de pacientes fueron pagados por nuestros socios estratégicos y socios comerciales y la continua generosidad de nuestros donantes individuales.



Support the Big Sur Health Center

For the Big Sur Health Center to remain open for the community and its visitors, we rely on the public's support. Especially in these uncertain economic times, the Big Sur Health Center cannot exist without continued donations. Your gift is extremely important, as it pays for the medical supplies and highly trained staff who care for everyone in the community. Learn how you can support today!

Strategic Partners: The presence of the Big Sur Health Center's facility on the Santa Lucia Chapel and Campground property is made possible through the generosity of All Saints Episcopal Church, Carmel-by-the-Sea. We are grateful to all of the organizations that have provided us with invaluable support.

Volunteer — There is always an ongoing need for volunteers to assist the Big Sur Health Center in its outreach activities. Many opportunities are available, depending on your experience and the amount of time you have to give. We hope you will join the other women, men, and high school and college students who contribute so much as volunteers. To complete a volunteer application, please e-mail volunteer@bigsurhealthcenter.org.

Apoya al Centro de Salud de Big Sur

Para que el centro de salud Big Sur Health Center permanezca abierto para asistir a la comunidad y sus visitantes, contamos con el apoyo del público. Especialmente en estos tiempos de incertidumbre económica, el Big Sur Health Center no puede existir sin donaciones continuas. Su donación es sumamente importante, ya que paga por los suministros médicos y el personal altamente capacitado que cuidan de todos en la comunidad. ¡Entérese de cómo nos puede apoyar hoy!

Socios estratégicos: La presencia de las instalaciones del Big Sur Health Center en la propiedad de la capilla Santa Lucía Chapel and Campground es posible gracias a la generosidad de la iglesia All Saints Episcopal Church, Carmel-by-the-Sea. Estamos agradecidos a todas las organizaciones que nos han proporcionado su valioso apoyo.

Hágase voluntario — Siempre hay una necesidad continua de voluntarios para ayudar a Big Sur Health Center en sus actividades. Hay muchas oportunidades disponibles, dependiendo de su experiencia y la cantidad de tiempo que tiene para dar. Esperamos que se una a otras mujeres, hombres, y estudiantes de secundaria y universitarios que tanto contribuyen como voluntarios. Para completar una solicitud de voluntario, por favor envíe un correo electrónico a volunteer@bigsurhealthcenter.org.

Our Donors | Nuestros Donadores

Donations \$25,000-\$50,000+
Big Sur International Marathon
Community Foundation for Monterey County w/the Packard, Irvine, & Hewlett Foundations
Frank Pye Smith Medical Facilities Fund of Community Foundation for Monterey County
Monterey Peninsula Foundation
Patricia Lee Pavey
The California Wellness Foundation

Donations \$10,000 – \$24,999
Anonymous
Big Sur River Run
Blue Shield of California Foundation
County of Monterey Tobacco Fund
The Good Steward Charitable Fund
Ventana Inn and Spa

Donations \$5,000 – \$9,999
Becker Family Foundation
Deetjen's Big Sur Inn
Roxanne Gleason
Good Night Foundation (via Post Ranch Inn)
Joseph Schoendorf
Tim & Jean Weiss

Donations \$1,000 – \$4,999
Big Sur River Inn
James Betts
William Burleigh
Nancy & William Doolittle
Doris Parker Fee Fund
Peter Fogliano
Sam Goldeen
Barklie Henry
Hyatt Carmel Highlands
Alan and Mary Ann Jardine

Sharen Carey & Hal Latta
Hal Lester
Peter Heinemann & Dana Kueffner
Janice McDonald
Gordon and Betty Moore Foundation
Robert & Ona Murphy Trust
Julie Packard
Pavey Family Foundation
Edward & Camille Penhoet
Ray Sanborn
Joseph Schoendorf
Peter Taubkin
Robert Thompson
Treebones Resort
Mary Ann Vasconcellos
Carlos Vasquez
Dan and Ellen Weiner
Wild Bird LLC
Eby Wold

Donations \$500 – \$999
Anonymous
Anne and Roger Bagshaw
Big Sur Bakery
Pam & Howard Conant
Jane Consani
Sam Gores
Greg and Susan Hawthorne
Debra Stoller and Orrin Hein
Dana Kueffner & Peter Heinemann
Heidi Hopkins
Michael Kassner
Mary Ellen Klee
Heather and Sidney Lanier
Hugh Milne
Victor & Laura Pavloff
Edward and Camille Penhoet
Nancy Sanders and Alan Perlmutter
Melissa McGrain & Andrew Stern

Richard Ravich
Barbara Ray
Gaye Russell-Bruce
Mary Trotter
Steven Winfield

Donations \$100 – \$499
Anonymous
John & Marlene Adair
Patricia Addleman
Ada Banks
John Batz
Marc Bracco
Camaldolese Hermits of America
Valorie Carpenter
Carissa Chappellet
Dan & Nadine Clark
Deborah Streeter & Ralph Cook
Fulgencio Esparza
Richard Flaster
Albert Frosnick D.D.S.
Maria Gitin
Peter & Peggy Harding
Ruth Harlan
Ted & Marty Hartman
J. Jason Harvie
Frank & JoEllen Hathaway
Chris Hitchcock
Mary-Liz Houseman
Martha Karstens
Pauline Kirby
Butch & Patricia Kronlund
Leala & Zad Leavy
Karuna Licht
James Liles
Linda Long
Kurt Mayer
Armand & Eliane Neukermans
Joanne Nissen

Sharon O'Grady
Alicia O'Neil
Bridget O'Neill
Jaci Pappas
Linda & Scott Parker
Diane Paul
Frank & Kathy Pinney
Donna Limerick & Larry Pitsenberger
Martha Reno
Eugene & Maya Rizzo
Elliot Roberts
Santa Lucia Company
Bob & Lynda Sayre
Mary Ellen Scharffenberger
Gilbert Segel
Peter and Jane-Ashley Skinner
David Spilker
Bette Sommerville
Elizabeth Sorensen
Gloria Souza & Sandie Borthwick
Judy Thompson
Loet Vanderveen
Mary Vieregge
Meg Withgott
Peter & Grace Wang

Donations \$1 – \$99
Anonymous
Margery Adams
Marlene and John Adair
Michael Arnold M.D.
Douglas Bergeron
Deborah Biller
Big Sur Grange #742
Diane Bohl
Wendy & Joe Burnett
Gail Chambers
Sybil Chappellet

Marlene Cresci Cohen
Tara Evans
Daniel Griego
Yolanda Gurries
Ted and Jennifer Guzowski
Nancy Harray
Ben & Carole Heinrich
Don Herington
Lucile Horn
Judith Karas
J. Richard Kehoe D.C.
Laurie Kleinman M.D.
Chad Lincoln
Josef London
Robin MacLean
Mark Melara
F.E. "Flo" Miller
David Mirkin
Helen Morgenrath
Melissa Morris
Sally Munro
Antonia Nicklaus
John & Carol O'Neill
Alicia O'Neill
Debra Reed
Dr. Anthony & Barbara Ricciardi
Johnny Rivers
Peter Rosen
Joe Salyers
Ray and Celia Sanborn
Joel and Monica Severson
Helen Shlien
Shirley Smith
Freya Sommer
Lisa Sorensen
Robert Tasner
Mike & Carole Tinkey
J. Breck & Nancy Tostevin



photo by Steven Harper

The Big Sur Health Center Plays Key Role During the Pfeiffer Fire

The Pfeiffer Fire caught residents unaware in the middle of the night, but the immediate and spirited help and support they received surprised no one within this close-knit community.

The Big Sur Health Center would like to thank its staff and dedicated volunteers who played an important role in supporting the efforts of firefighters.

Our team provided medical care and vital services for the entire Big Sur community. When the firefighters could not come to health center, the BSHC staff went to them on the frontline of the fires. Throughout the ordeal, we treated many Big Sur residents and firefighters for eye injury, and smoke-inhalation issues.

In addition, the Big Sur Health Center maintained the hotline for the community. This line helped ensure that the community received accurate information each day from 9:30AM to 7PM.

Finally, we have a number of free mental health service resources available for those in need of emotional support. Please don't hesitate to reach out to us!

El Big Sur Health Center un Tuvo Papel Clave Durante el Incendio Pfeiffer

El incendio Pfeiffer sorprendió a los residentes en plena noche, pero la ayuda y el apoyo inmediato y enérgico que recibieron no sorprendió a nadie dentro de esta comunidad tan unida.

El Big Sur Health Center quiere agradecer a su personal y a los voluntarios dedicados que tomaron un papel importante en apoyar los esfuerzos de los bomberos.

Nuestro personal proporcionó asistencia médica y servicios vitales para toda la comunidad de Big Sur. Cuando los bomberos no pudieron llegar al centro de salud, nuestro personal fue a ellos en la primera línea de los incendios. A lo largo de la prueba, se trataron muchos residentes de Big Sur y a los bomberos por lesiones en los ojos e inhalación de humo.

Además, el Centro de Salud de Big Sur mantuvo una línea directa de teléfono para la comunidad. Esta línea ayudó a asegurar que la comunidad recibiera información precisa cada día de 9:30AM a 7PM.

Por último, tenemos varios recursos gratuitos disponibles para servicios de salud mental para las personas que necesiten apoyo emocional. ¡Por favor, no dude en comunicarse con nosotros!

Test your knowledge of burn treatment



- 1 Treat a burn as soon as possible by applying ice. **True or False**
False: Ice can cause skin and other tissues to freeze causing further damage. Hold burned area under cool water or submerge at least 5 minutes in a cool water bath.
- 2 A good treatment for burns is to apply butter, cooking oil, or Vaseline. **True or False**
False: Covering a burn with oil or grease can actually cause the skin to retain heat and worsen the damage.
- 3 The worse the pain, the worse the burn. **True or False**
False: Very often the worse the burn, the less it hurts. Third degree burns that damage deep tissues are usually numb and require immediate aggressive treatment.

Ponga a prueba sus conocimientos sobre el tratamiento de quemaduras

- 1 Trate una quemadura lo antes posible mediante la aplicación de hielo. **Verdadero o Falso**
Falso: El hielo puede causar que la piel y otros tejidos se congelen y causar más daño. Mantenga el área quemada bajo agua fría o sumerja al menos 5 minutos en un baño de agua fría.
- 2 Un buen tratamiento para las quemaduras es aplicar mantequilla, aceite de cocina o vaselina. **Verdadero o Falso**
Falso: Cubrir la quemadura con aceite o grasa puede hacer que la piel retenga el calor y empeorar el daño.
- 3 Entre más dolor, peor la quemadura. **Verdadero o Falso**
Falso: A menudo, las quemaduras más severas duelen menos. Quemaduras de tercer grado donde los tejidos profundos están dañados suelen ser insensibles y requieren un tratamiento agresivo e inmediato.

Soft Tacos with Spicy Chicken

Recipe courtesy of health.com

Makes: 6 servings: 2 generous tacos each with 1/4 cup chicken

250 calories per serving

Ingredients

- 3 chicken breast halves, skinned
- ¼ teaspoon salt
- ⅛ teaspoon freshly ground black pepper
- 1 bay leaf
- ½ teaspoon chopped fresh oregano
- 2 canned chipotle chiles in adobo sauce, seeded and finely chopped
- 1 finely chopped red onion
- ¼ cup white wine vinegar
- 2 tablespoons olive oil
- 1 cup dark beer, preferably Mexican
- 12 soft corn tortillas
- ¼ cup chopped fresh cilantro
- 1 ½ cups salsa

Preparation

1. Preheat oven to 300°.
2. Season the chicken breasts with salt and pepper. In a small bowl, combine the bay leaf, oregano, chipotle chilies (or another mildly hot fresh chili, seeded and finely chopped), onion, and vinegar. Allow to marinate for at least an hour or overnight.
3. Heat olive oil in a large heavy skillet over medium-high heat. Sauté chicken for about 10 minutes, or until brown. Turn the chicken and cook for another 20 minutes or until tender and cooked through.
4. Splash in ¾ cup beer, a little at a time. As the chicken cooks, add more beer as needed to keep chicken from drying out. Test for doneness by making an incision with a knife; no pinkness means the chicken is done. (Or test with a meat thermometer; internal temperature should be 170°.) Remove chicken from skillet and allow to cool slightly.
5. When the chicken is nearly done, wrap 6 tortillas at a time in aluminum foil. Place on a baking sheet and bake in a 300° oven for about 5 minutes or until warm. Repeat with remaining tortillas. Line a basket with a napkin, and place warmed tortillas in basket.
6. Deglaze the pan with remaining ¼ cup of beer. Cook for 2 minutes. Pull the chicken off the bone into bite-size strips. Toss with the pan juices and scatter the chopped cilantro over the top.
7. Fill tortillas with chicken mixture and top with salsa. If desired, add a small amount of guacamole and/or grated cheese.



Embrace Meatless Monday!

You can get your protein other ways . . .

6 Ways to Get Protein Without Eating Meat

Going meatless even one day a week can reduce the risk of chronic preventable conditions like cancer, heart attack, stroke, diabetes and obesity.

- **The easiest answer is nuts:** almonds, peanuts, cashews, pecans, hazelnuts — you name it.
- **Seeds:** Remember those amazing roasted pumpkin seeds from childhood Halloween parties? Who knew they were good for you? Well, turns out they are — along with their squash, sunflower, sesame and watermelon seed brethren.
- **Dairy:** If you're a vegan, you can skip this section . . . but if you're not, oh boy: CHEESE. Cottage cheese, cheddar, Swiss, Munster, Colby.
- **Beans:** More than being the subject of an annoying childhood taunt, beans are pretty amazing. One of their remarkable qualities is a wealth of protein, especially plentiful in black and garbanzo beans.
- **Soy:** Between tofu, soy milk, veggie burgers and tempeh, is there anything it can't do? Tofu packs a hefty 20 grams of protein per half cup, whereas soy beans boast 14 grams for the same amount.
- **Spinach:** And last but not least, the greens our parents begged us to eat: spinach. In addition to being delicious (well, now that I'm a grown-up), spinach provides protein as well as fiber and Vitamin A.

Tacos con Pollo Picante

Receta cortesía de health.com

Rendimiento: 6 porciones, 2 tacos, cada uno con ¼ taza de pollo

Calorías por porción: 250

Ingredientes

- 3 mitades de pechuga de pollo, sin piel
- ¼ de cucharadita de sal
- ⅛ de cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 hoja de laurel
- ½ cucharadita de orégano fresco picado
- 2 chiles chipotles en salsa de adobo, de lata, sin semillas y finamente picado
- 1 cebolla roja finamente picada
- ¼ taza de vinagre de vino blanco
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de cerveza oscura, preferiblemente mexicana
- 12 tortillas de maíz suaves
- ¼ taza de cilantro fresco picado
- 1 ½ tazas de salsa

Preparación

1. Precaliente el horno a 300°.
2. Sazone las pechugas de pollo con sal y pimienta. En un tazón pequeño, combine la hoja de laurel, el orégano, el chile chipotle (u otro chile ligeramente picante, sin semillas y picado finamente), la cebolla y el vinagre. Deje marinar durante al menos una hora o durante la noche.
3. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Sofría el pollo durante unos 10 minutos, o hasta que se dore. Gire el pollo y cocine por otros 20 minutos o hasta que estén tiernos y bien cocidos.
4. Agregue ¾ de taza de la cerveza, un poco a la vez. Mientras se cocina el pollo, añada más cerveza, según sea necesario para prevenir que se seque el pollo. Pruebe que está bien cocinado el pollo con hacer una incisión con un cuchillo. Si no ve el color rosa, significa que el pollo está cocinado. (O pruebalo con un termómetro de carne, la temperatura interna debe ser de 170°.) Retire el pollo de la sartén y deje que se enfríe ligeramente.
5. Cuando el pollo esté casi hecho, envuelva 6 tortillas a la vez en papel de aluminio. Colocar en una bandeja para hornear y hornee en un horno a 300° durante unos 5 minutos o hasta que esté caliente. Repita con el resto de las tortillas. Forre una cesta con una servilleta, y coloque las tortillas calientes en la canasta.
6. Desglase la sartén con el ¼ de taza de cerveza. Cocine por 2 minutos. Deshuese el pollo en tiras en tamaño de un bocado. Mezcle con los jugos de la sartén y ponga el cilantro picado por encima.
7. Rellene las tortillas con el pollo y añada la salsa. Si desea, agregue una pequeña cantidad de guacamole y/o queso rallado.



Top these chicken tacos with guacamole for a boost of healthy fat. Served with beans or rice adds fiber.

Agregue a estos tacos guacamole para aumentar la grasa saludable. Servidos con frijoles o arroz añaden fibra a su dieta.

¡Deje de comer carne los lunes!

Usted puede obtener sus proteínas de otras maneras . . . 6 maneras de obtener proteínas sin comer carne

El no comer carne un solo día a la semana puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas prevenibles como el cáncer, los ataques al corazón, el derrame cerebral, la diabetes, y obesidad.

- **La respuesta más fácil es:** Las nueces . . . almendras, cacahuetes, anacardos, pacanas, avellanas — lo que sea.
- **Semillas:** ¿Recuerda esas sorprendentes semillas de calabaza tostadas de las fiestas de Halloween de la infancia? ¿Quién sabía que eran tan buenas para uno? Pues así es, junto con las semillas de calabacitas, de girasol, de sésamo y de sandía.
- **Lácteos:** Si usted es vegano, puede ignorar esta sección . . . pero si no lo es: EL QUESO. Requesón, queso cheddar, Suizo, Munster, y Colby.
- **Los frijoles:** Además de ser objetos de burlas infantiles, los frijoles son bastante increíbles. Una de sus cualidades más notables es su gran cantidad de proteínas, especialmente en frijoles negros y los garbanzos.
- **Soja:** Entre tofu, leche de soja, hamburguesas vegetarianas y tempeh, ¿hay algo que no puede hacer? Tofu contiene unos imponentes 20 gramos de proteína por media taza, mientras que la soja cuenta con 14 gramos en la misma cantidad.
- **Espinacas:** Y por último pero no menos importante, el vegetal que nuestros padres nos rogaban que comiéramos: las espinacas. Además de ser deliciosas (bueno, ahora que somos adultos), las espinacas proporcionan proteínas, así como fibra y vitamina A.

The Health Effects of Drinking Soda and Other Sugary Drinks

There's a reason soda is sometimes called liquid candy — it's loaded with sugar. Soda is high in added sugar and calories, but has no nutritive value. The average American gets more than 22 teaspoons of sugar per day, with pop and other sugary drinks as the main source. Consuming excess sugar not only causes cavities, it also leads to obesity and is linked to heart disease and diabetes.

One 12-ounce can of soda contains 10 teaspoons of sugar.

Fruit juice — healthy or not?

Fruit juice has as much (or more) sugar as most soft drinks. And the “sugar” in the juice is fructose, which is even worse than sucrose because our bodies don't use fructose. It goes to the liver where it turns to fat. Juice enjoys the reputation of a health food, but critics say its calorie and sugar content are on par with soda and other more vilified beverages.



Los Efectos en la Salud de Beber Refrescos y Otras Bebidas Azucaradas

La soda a veces se llama caramelo líquido, y con buena razón — está cargada de azúcar. La soda es alta en azúcar y calorías, pero no tiene ningún valor nutritivo. El estadounidense promedio recibe más de 22 cucharaditas de azúcar por día, con los refrescos y otras bebidas azucaradas como la fuente principal. Consumir azúcar en exceso puede hacer algo más que causar caries — también conduce a la obesidad y está vinculada a enfermedades del corazón y la diabetes.

Una lata de 12 onzas de refresco contiene 10 cucharaditas de azúcar.

Jugo de fruta — ¿saludable o no?

El jugo de fruta tiene tanto (o más) de azúcar como la mayoría de los refrescos. Y el “azúcar” en el jugo es la fructosa, que es aún peor, ya que nuestros cuerpos no utilizan la fructosa. Se va al hígado donde se convierte en grasa. El jugo tiene la reputación de ser saludable, pero los críticos dicen que su contenido de azúcar y calorías están a la par con los refrescos y otras bebidas más vilipendiadas.

Calorie and sugar content of selected beverages

(Per 8-ounce services; all juices are unsweetened)

Beverage	Calories	Grams total Sugar
Coca-Cola Classic	97	27
Apple juice	114	24
Orange juice	112	21

Calorías y contenido de azúcar de algunas bebidas

(por porción de 8 onzas, todos los jugos sin azúcar agregada)

Bebida	Calorías	Gramos de azúcar
Coca-Cola Clásica	97	27
Jugo de manzana	114	24
Jugo de naranja	112	21

Anna Linden, RN

Big Sur Health Center says goodbye to Anna Linden, RN. We wish her good luck in her new full-time position at the Visiting Nurses Association (VNA) where she will be following her passion of working with Hospice patients.



Anna Linden, RN

El centro de salud Big Sur Health Center se despidió de Anna Linden, RN. Le deseamos buena suerte en su nueva posición de tiempo completo con Visiting Nurses Association (VNA), donde seguirá su pasión por trabajar con pacientes de hospicio.



What's in Season this Spring?

¿Qué está en Temporada esta Primavera?

Cooking with the seasons means choosing fruits and vegetables that are at the peak of freshness and flavor. Buying locally grown produce is the best: local produce is less likely to be damaged, uses less energy to transport, ripens more naturally, and you support your local economy. If you are able, consider growing at least some of these yourself. Where space is limited, find some friends or neighbors; each of you can grow different crops and you all share the bounty.

Some of the fruits and vegetables that are in season for spring include:

- Artichokes
- Arugula
- Asparagus
- Beans
- Beets
- Blueberries
- Fava Beans
- Lettuce
- Oranges
- Sweet Onions
- Turnips
- Watercress

Cocinar con las estaciones del año significa seleccionar las frutas y verduras que están en el pico de frescura y sabor. Comprar productos agrícolas cultivados localmente es lo mejor: con productos locales hay menos probabilidad que sufran daños, se utiliza menos energía para el transporte, se madura de forma más natural y apoya a su economía local. Si le es posible, considere cultivar al menos algunos de ellos usted mismo. Si tiene espacio limitado, busque amigos o vecinos. Cada uno puede cultivar algo diferente y todos comparten de la abundancia.

Algunas de las frutas y verduras de primavera incluyen:

- Alcachofas
- Arúgula
- Espárragos
- Frijoles
- Betabeles
- Arándanos
- Las habas
- Lechuga
- Naranjas
- Las cebollas dulces
- Los nabos
- Berro

Birdies For Charity Update

The Big Sur Health Center again partnered with the Monterey Peninsula Foundation to make every gift count even more through Birdies for Charity, a matching grant program. This year, if you donated online, your donation was matched by 20 percent! Thanks to our generous donors, we raised \$102,770!



Las Últimas Noticias de Birdies for Charity

El Big Sur Health Center se asoció de nuevo con Monterey Peninsula Foundation para hacer valer aún más lo donado a través de Birdies for Charity, un programa de donaciones de contrapartida. Este año, si usted donó en línea, ¡su donación se igualó por 20 por ciento! Gracias a nuestros generosos donantes, ¡recaudamos \$102,770 dólares!

DID YOU KNOW? ...

Grandma always said a child has to eat a pound of dirt to grow up healthy. It turns out there is more than just a little truth in that. Exposure to bacteria in the dirt can help build up immunity to disease. So, put away the antibacterial soaps and get down and dirty!



¿SABÍA USTED? ...

La abuela siempre dijo que un niño tiene que comer una libra de tierra para crecer sano. Resulta que hay más que un poco de verdad en ese dicho. La exposición a las bacterias en la tierra pueden contribuir al desarrollo de la inmunidad a las enfermedades. Así que ¡guarde su jabón antibacterial, y a jugar en la tierra!

Ways to Spring-Clean Your Fitness Routine

It's that time of year again — the sun's shining, and those thick sweaters in the closet are about to go into storage. It's the perfect time to reignite your motivation by breaking away from your boring gym routine (or sitting inside and not exercising at all) and embracing the great outdoors. Kick off spring with a healthy start by getting the right gear, revamping your routine, and doing some “spring cleaning” in your pantry. Here are some simple tips to get you started.

Set a Schedule . . .

but Be Realistic. If you haven't worked out much this winter, don't write down that you'll do outdoor cardio exercises for 30 minutes a day, six days a week. You'll only become frustrated and give up. Post your exercise plan in places you'll look frequently, like the calendar app on your smartphone, near your toothbrush, or at your desk at work.

Team Up. You're more likely to stick with your plan if you've got a partner in crime. Choose someone who has similar goals, whose schedule fits with your own. Get together at the same time 3–4 days a week. You can even get out and walk during lunch. **Studies show that even 10 minutes/day can be beneficial to your health and feeling of well-being.**

Clean Out Your Pantry. Still have that tin of popcorn from the holidays or a box of chocolates from Valentine's Day? Get rid of them. And while you're at it, throw away other foods low in nutritional value, like chips, pretzels, sugary cereals, white bread and, yes, even those 100 calorie snack packs.

Protect Your Skin. Now that the days are longer, you'll be heading outside again. This means more sunshine (and vitamin D, which is a good thing), but it also means that your skin is exposed to harmful UV rays. Use sunscreen with at least SPF 15 or higher on all exposed areas of your body. Don't forget easy-to-miss areas like behind your ears, the back of your neck, and the crease near your underarms.



Escoja una Rutina de Ejercicios Nueva esta Primavera

Es ese tiempo del año otra vez — el sol está brillando, y los suéteres gruesos en el armario están a punto de entrar en almacenamiento. Es el momento perfecto para volver a encender su motivación, romper con su rutina aburrida de gimnasio (o estar sentado dentro su casa o no hacer ejercicio en absoluto) y salir al aire libre. Reciba la primavera con un comienzo saludable. Use el equipo adecuado, renueve su rutina y haga un poco de “limpieza de primavera” en su despensa. Aquí están algunos consejos sencillos para ayudarle a empezar.

Establezca un horario . . . pero sea realista. Si usted no ha estado haciendo ejercicio este invierno, no anote que usted va a hacer ejercicios cardiovasculares al aire libre durante 30 minutos al día, seis días a la semana. Se frustrará y lo dejará. Publique su plan de ejercicios en lugares que verá con frecuencia, como la aplicación de calendario en su teléfono celular, cerca de su cepillo de dientes o en su escritorio en el trabajo.

Únase a alguien. Usted tiene mayor probabilidad de seguir con su plan si tiene un socio en el crimen. Elija a alguien que tiene objetivos similares, cuyo horario encaje con el suyo. Su mejor opción: Reúnanse al mismo tiempo 3–4 días a la semana. Incluso puede salir a caminar durante el almuerzo. **Los estudios muestran que hasta 10 minutos/día puede ser beneficioso para su salud y la sensación de bienestar.**

Limpie su despensa. ¿Todavía tiene la lata de palomitas de maíz de los días de fiesta o una caja de chocolates de San Valentín? Deshágase de ellos. Y mientras está

en ello, deseche otros alimentos bajos en valor nutricional, como papas fritas, galletas saladas, cereales azucarados, pan blanco y, sí, hasta los paquetes de snack de 100 calorías.

Proteja su piel. Ahora que son más largos los días, estaremos saliendo al aire libre de nuevo. Esto significa más sol (y la vitamina D, que es una buena cosa), pero también significa que la piel estará expuesta a los rayos UV. Use protector solar con por lo menos FPS 15 o más en todas las áreas expuestas de su cuerpo. No se olvide de las zonas fáciles de olvidar como detrás de las orejas, la parte posterior de su cuello y el pliegue cerca de las axilas.



Big Sur Health Center Annual Health Fair

Feria Anual de la Salud de Big Sur Health Center



Big Sur Health Center held its annual health fair last October offering a number of free services. Over 200 attendees enjoyed free flu shots, free blood sugar and cholesterol testing (thanks to CHOMP), and healthy organic snacks and smoothies. And as always, the CHOMP Bloodmobile was on-site for your much-needed donation.

We're always bringing you something new. So, if anyone has a request for an activity or a vendor, please feel free to contact the Health Center staff with your suggestion.

El Big Sur Health Center celebró su feria anual de salud el octubre pasado, ofreciendo una serie de servicios gratuitos. Más de 200 asistentes recibieron vacunas contra la gripe, estudios de azúcar en la sangre y de colesterol (gracias a CHOMP) y bocadillos y batidos orgánicos y saludables. Y como siempre, el vehículo para donación de sangre CHOMP estuvo presente para recibir su donación tan necesaria.

Siempre le traemos algo nuevo. Por lo tanto, si alguien tiene una petición para una actividad o un vendedor, por favor no deje de contactar al personal del centro de salud con su sugerencia.



2014 "Fungus Face-Off" at Big Sur Foragers Festival Dished Up Mushroom Magic

Big Sur Roadhouse kicked off the weekend with a Firestone and Fungus barbeque Friday night. Saturday started with Foragers Walks at Ventana and Pfeiffer State Park where guests learned about varieties of wild mushrooms. Then on Saturday afternoon, local chefs and vintners teamed up for the "Fungus Face-Off," a friendly competition at the beautiful Ventana Inn and Spa, the host of the event. Wine pairings were provided by: Chappellet, Chesebro, Comanche Cellars, Heller Wines, Mesa del Sol, Madeline, Mercy, Dawn's Dream, Morgan, McIntyre, Filliponi, Pessagno, Scheid and Wrath. Saturday ended with an all-star celebrity chef extravaganza at Ventana Inn and Spa. The finale of the weekend was a delicious brunch at the Big Sur Roadhouse. The events raised over \$20,000 to benefit the Big Sur Health Center.

Save the date for next year's Foragers Festival. Mark *January 16th-18th, 2015* on your calendar. Please visit our website at bigsurforagersfestival.org.

La Competencia de los Champiñones en el Festival de Recolectores de Big Sur de 2014 Sirvió para Hacer Magia

Big Sur Roadhouse inició el fin de semana con una barbacoa llamada "Firestone and Fungus" la noche del viernes. El sábado empezó con caminatas de recolectores en los parques Ventana y Pfeiffer State Park, donde los que asistieron aprendieron sobre las variedades de champiñones silvestres. El sábado por la tarde, chefs y vinicultores locales se unieron para el "Fungus Face-Off", una competición amistosa en el hermoso hotel Ventana Inn and Spa, el anfitrión del evento. Maridajes de vino fueron proporcionadas por: Chappellet, Chesebro, Comanche Cellars, Heller Wines, Mesa del Sol, Madeline, Misericordia, El sueño de la Aurora, Morgan, McIntyre, Filliponi, Pessagno, Scheid y Cólera. El sábado concluyó con un gran espectáculo de chefs celebres en el Ventana Inn and Spa. El evento final del fin de semana fue un delicioso brunch en el Big Sur Roadhouse. Los eventos recaudaron más de \$20,000 para beneficiar el Big Sur Health Center.

Guarde la fecha para el Festival de Recolectores de 2015. Marque *enero 16 a 18 del 2015* en su calendario. Por favor, visite nuestro sitio web bigsurforagersfestival.org.

Big Sur Health Center
46896 Highway One
Big Sur, CA 93920

NON-PROFIT ORG.
U.S. POSTAGE
PAID
Big Sur, CA
Permit #2

Return Service Requested



Your californi^h health care home

Our Mission: The Big Sur Health Center is a non profit that exists to serve the health and wellness needs of the Big Sur community. We provide quality health-care through traditional and complementary approaches that are culturally sensitive and center on patient needs. It is our quest to be a lifelong healthcare partner for all in Big Sur, regardless of need or ability to pay.

Nuestra Misión: El centro de salud Big Sur Health Center es una organización sin lucro que existe para servir las necesidades de salud y el bienestar de la comunidad de Big Sur. Proporcionamos atención médica de calidad a través de los métodos tradicionales y complementarios que son culturalmente sensibles y se centran en las necesidades del paciente. Queremos ser un socio en su salud de por vida para todos en Big Sur, independientemente de la necesidad o capacidad de pagar.

The Big Sur Health Center is a full-service Family Practice.

¡Salud! is printed in the spring and fall on recycled paper ♻️

Editor: Sharen Carey, PA-C

Editorial Coordinator: Marci Bracco Cain

Translator: Marisa Espinoza

Graphic design donated by Ronni Sweet, Sweet Designs

El Big Sur Health Center es una Practica Familiar de servicio completo.

¡Salud! se imprime en la primavera y el otoño en papel reciclado ♻️

Editora: Sharen Carey, PA-C

Coordinador Editorial: Marci Bracco Cain

Traductor: Marisa Espinoza

Diseño grafico donado por Ronni Sweet, Sweet Designs



The Big Sur Health Center is on Facebook!

Follow us to learn about what we have to offer, healthy advice, delicious recipes and so much more! Like us today!



¡El Big Sur Health Center está en Facebook!

¡Síguenos para ver lo que tenemos que ofrecer, como consejos saludables, deliciosas recetas y mucho más! ¡Haga clic “Me gusta” hoy!